

# Sommeil perturbé

## Le savoir au service du diagnostic

A long terme, un sommeil de mauvaise qualité altère la santé. Fait alarmant: au cours de leur vie, 10% des Suissesses et des Suisses développent un trouble du sommeil sévère qui nécessiterait un traitement.

Jürg Lendenmann



sance d'un enfant). Parmi les patients du Dr Schwander, peu semblent gênés par des facteurs extérieurs comme le bruit (y compris les ronflements du partenaire), la température, la lumière ou l'état de la literie (voir article «Literie et Cie» en page 24 et page 26). «Déjà dans la Grèce antique, on savait à quoi ressemblait un environnement propice au sommeil», plaisante le spécialiste du sommeil. «Hypnos, le dieu du sommeil, habitait sur le bord du disque de la Terre; l'endroit était très calme, seul le clapotis d'un ruisseau interrompait le silence; la chambre était tapissée de coussins bien moelleux.» D'ailleurs, le dieu Somnus, l'homologue romain d'Hypnos, a donné son nom à la somnologie, l'étude du sommeil.

«Mauvaise nuit?» Nous nous sommes tous réveillés au moins une fois dans notre vie fatigués, passant la journée à traîner les pieds. Près d'un tiers de la population suisse souffre, à plus ou moins long terme, de troubles du sommeil. «Au-delà de trois mois, il faut traiter», déclare le Dr Jürg Schwander. En Suisse, une personne sur dix est concernée par ce problème. Les patients qui consultent à la clinique du sommeil ont généralement la cinquantaine. On voit aussi des personnes bien plus jeunes, mais peu de patients très âgés. «Durant les années d'activité professionnelle, nous

sommes soumis à un emploi du temps minuté», commente le Dr Schwander. «A la retraite, nous tenons davantage compte de nos besoins en termes de sommeil et pouvons aussi nous reposer durant la journée.»

### Facteurs perturbateurs

De nombreux facteurs peuvent perturber notre sommeil. Certains, de nature brève, font partie de la vie. C'est le cas des événements difficiles (décès d'un proche, dispute, problèmes d'argent, stress professionnel), mais aussi des événements heureux (mariage, nais-

### Les causes multiples des troubles du sommeil

Parmi les principaux facteurs altérant le sommeil et nécessitant un traitement, on distingue:

- **Des facteurs psychiques.** Un trouble du sommeil (psychosomatique) peut aussi être la conséquence d'une réaction de tension permanente.
- **Des facteurs psychiatriques.** La dépression est néfaste pour le sommeil.
- **Des facteurs physiques.** Les troubles de la respiration et le syndrome des jambes sans repos sont très fréquents (voir ci-dessous). En cas de parasomnie, un comportement indésirable sur-

(rhume des foins, notamment) font effet plus rapidement que les préparations de la médecine complémentaire. Du fait de leur action calmante et inductrice de sommeil, ils sont aujourd'hui presque exclusivement utilisés contre les troubles du sommeil occasionnels, liés par exemple au décalage horaire ou au travail posté. Ils réduisent la durée d'endormissement le soir et améliorent de manière subjective la qualité du sommeil. Bien tolérés, ils sont disponibles en vente libre en pharmacie. La diphénhydramine est l'un des principes actifs classiques de cette catégorie.

Les somnifères sur ordonnance appartiennent à la famille des benzodiazépines et de ses analogues – des substances actives dont l'effet est comparable à celui des benzodiazépines. Depuis peu, l'utilisation des antidépresseurs sédatifs/

inducteurs de sommeil se trouve renforcée; en revanche, celle des neuroleptiques (tranquillisants) est plus rare.

Les somnifères puissants doivent être manipulés par un médecin expérimenté en raison de leur fort potentiel de dépendance primaire et de l'effet rebond associé (exacerbation du trouble du sommeil en cas d'arrêt brutal du médicament). Les problèmes de sommeil liés à des troubles anxieux et dépressifs peuvent être influencés positivement par un traitement médicamenteux. Par contre, pour les autres formes de troubles de l'endormissement et de la continuité du sommeil, les somnifères ne font que masquer les symptômes, sans y remédier. Dès l'arrêt des médicaments, les troubles réapparaissent. Un traitement complémentaire efficace est donc nécessaire.

### **Le traitement doit être facile à mettre en œuvre**

Pour le Dr Schwander, il est important de trouver, pour chaque patient, un traitement qu'il sera en mesure de suivre au quotidien, correspondant à son mode de comportement et adapté aux exigences de son environnement. Pour le traitement de l'apnée du sommeil, la CPAP (ventilation par pression positive continue), par exemple, a fait ses preuves. Toutefois, le port d'un masque pendant la nuit nécessite une longue période d'adaptation. Le choix du masque est donc primordial; dans certains cas, d'éventuels traitements alternatifs peuvent être envisagés. Le Dr Schwander de conclure: «Nous devons toujours proposer une solution individualisée. Sinon, les chances de succès sont minces.»